जीवन–दाता

ब्रह्मचर्य



आदित्य ब्रह्मचारी महर्षि दयानन्द सरस्वती

जीवन-दाता

ब्रह्मचर्य

(क्यों आवश्यक-कैसे सम्भव)

-महात्मा जगदीश्वरानन्द

प्राप्ति स्थान

महात्मा जगदीश्वरानन्द आरोग्याश्रम

पाँचली छोटी, बागपत मार्ग, मेरठ

संस्करण - 2008

मूल्य

पाँच रूपये

प्राक्कथन

आधुनिक संदर्भ में ब्रह्मचर्य तथा ब्रह्मचारी का प्राचीन भारत जैसा आदर्श तो क़ल्पनामात्र ही है। मीडिया-संचार साधन, पत्र-पत्रिकाएँ, पुस्तकें, रेडियो, टी० वी०, सिनेमा, इन्टरनैट सभी प्रातः से रात्रि तक पुरुष व नारी संबंधों का ऐसा प्रचार व प्रसार कर रहे हैं कि युवा मन, वह भी अपरिपक्व, उद्वेलित हो उठता है। माता-पिता को इतनी फुर्सत नहीं कि वे वयस्क होते पुत्र-पुत्रियों को यौन संबंधी उचित मार्गदर्शन दे सकें। विद्यालयों में यौनशिक्षा देने व न देने की बहस चलती रहती है। परन्तु अभी तत्सम्बन्धी कोई पाठ्यक्रम व पुस्तकें जो उचित मार्गदर्शन करें नहीं प्राप्त हैं। यदि वे आईं भी तो मॉर्डन मैडिकल साइंस से प्रभावित होंगी। यह साईंस तो वीर्य स्खलन को एक स्वाभाविक क्रिया मानती है। आयुर्वेद के वीर्यपात को मृत्यु और वीर्य धारण को अमृत मानने वाले सिद्धान्त का मखौल उड़ाती है।

प्रत्येक किशोर किशोरी के माता-पिता की स्वाभाविक इच्छा होती है कि उसके पुत्र व पुत्री विवाह पूर्व ब्रह्मचर्य व्रत धारण करें। इसके लिए यह आवश्यक है कि गुड़ न खाने का उपदेश देने के पूर्व गुड़ खाना छोड़ना जैसा पग उठावें। अर्थात् मर्यादित जीवन जियें। १०-१२ वर्ष की आयु से ही बच्चों की पूरी निगरानी रक्खें। सहपाठी, सगे सम्बन्धी, पास-पड़ौसी, नौकर जिनसे सन्तान सम्पर्क में आती है की जांच पड़ताल रखें ताकि वे गलत रास्ते पर न चला सकें। उत्तम, सदाचार का उपदेश देने वाले ग्रन्थ, पुस्तकें, पत्र-पत्रिकाएँ लाकर दें। अपने विश्वासनुसार संतान को धर्म पालन करावें। पूरा यत्न करें कि पुत्र पिता के कमरे में तथा पुत्रियाँ माता के कमरे में सोवें। अच्छे घरों में बच्चे का अलग बैडरूम होना भी कभी-कभी उसे संयम के मार्ग से हटा देता है।

यह सब आपको ही करना होगा। वर्तमान स्कूल व कालेज के अध्यापक पूर्व के गुरुओं की भांति इसमें कोई सहायता नहीं कर सकते। अतः आप उदासीनता छोड़ दें और अभिरुचिपूर्वक संतान को दीक्षा दें। गृहस्थ का यह भी धर्म है कि संतान उत्तम बने।

निवेदक

वीरेन्द्र कुमार

ओ३म्

यज्ञमय जीवन की ओर कदम बढ़ाते हुऐ

श्री महावीर प्रसाद जी त्यागी

श्री महावीर प्रसाद जी त्यागी (बी-२४ अशोक नगर गाजियाबाद) प्रभु दया से भौतिक ऐश्वर्य सम्पन्न हैं पर मैं ऐसी सम्पन्नता को बड़ा महत्त्व नहीं देता, इसी गाजियाबाद में ही इनसे भी अधिक और सम्पन्न व्यक्ति हो सकते हैं। इसलिए मैं कहा करता हूँ भगवान् धन तो दे पर धन से पहले उदार मन दे जो हमारे जीवन को तथा जीवन से सटे हुये ऐश्वर्य को यज्ञमय बनाये। यजुर्वेद का एक मन्त्र है-**आयुर्यज्ञेन कल्पताम् मनोयज्ञेन कल्पताम्** ---- हमारी आयु, मन, इन्द्रियां और हमारा सारा वैभव-कार, स्कूटर, मोटर-साईकल सभी यज्ञमय परोपकार के कार्य में लग जाएँ।

मुझे यह तो पता नहीं कि श्री त्यागी जी ने विधिवत् कभी वेद का यज्ञ कराया हो ऐसी कमी चर्चा भी नहीं हुई फिर भी मैं देखता हूँ उपर्युक्त वेद मन्त्र के आधार पर उनका वैभव-कार-जीप आदि वाहनों को यज्ञमय होते देखता हूँ। दो पुस्तकें तो मेरे द्वारा ही सम्पादित करवा कर प्रकाशित करवाई हैं। अभी कितनी बार मुझे कह चुके हैं कि ब्रह्मचर्य पर एक सुन्दर पुस्तक लिखें। मैं नहीं समझ पाया इस ७६ वर्ष की आयु में उनके मन में एक ऐसी लहर क्यों उत्पन्न हुई? जबकि उनके दो योग्य सुपुत्र हैं एक "भारतीय योग संस्थान" गाजियाबाद शाखा के अध्यक्ष श्री राजकुमार जी त्यागी जो स्वयं में अच्छे सयंमी और चरित्रवान हैं। दूसरे हैं श्री सुरेश कुमार जी त्यागी जो सिकन्दराबाद (आंध्र प्रदेश) में हैं। वह भी याज्ञिक व्यक्ति हैं। जिनके घर में नित्य अग्नि होत्र होता है। इस प्रकार के परिवार को देखते हुये सहज प्रश्न होता है आखिर यह उमंग कैसी? तब उत्तर में यही कल्पना करनी होगी पर-दुःख निवारण में ही त्यागी जी का मन लगा हुआ है। महाराज भरतरी हरि जी के कथनानुसार—

एकेसत पुरुषाः परार्थे घटकाः स्वार्थम परित्यज्येथ एक देव कोटि के सत्पुरुष होते हैं जो अपने स्वार्थ का परित्याग करके परहित की कामना में लगे होते हैं। इस कथनानुसार श्री महावीर प्रसाद जी त्यागी परहित कामना में देवत्व कोटि में भ्रमण कर रहे हैं। कैसे देश निर्माण के स्वंतत्रस्वरूप नवयुवकों के लिए मार्ग दर्शक एक अच्छी पुस्तक उनके हाथ में पहुँचाऊं ताकि हमारे बिगड़े हुये इस वातावरण का कुछ सुधार हो और इस अपने पुनीत आर्यावर्त की अतीत गरिमा का स्मरण करते हुये हम अपने देश को समुन्नत रूप में देख सकें। जिसके सम्बन्ध में महर्षि मनु ने लिखा है— **एतद्देश प्रसूतस्य सकादग्र जन्मनः। स्वं स्वं चरित्रं शिक्षरेन पृथिव्यां सर्व मानवाः।**

पृथ्वी के सभी मानव आर्यावर्त के अग्रज ब्राह्मण के पास अपने अपने चरित्र की शिक्षा के लिए आते हैं। निःसंदेह ऐसा गौरव हम तभी प्राप्त कर सकते हैं जब हमारा प्रत्येक विद्यार्थी प्राचीन गुरुकुलों से दीक्षित हुआ पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करता हुआ भीष्म, कृष्ण, अर्जुन, भीम आदि योधाओं की बातों को अपने जीवन में कुछ उतारता हुआ हो। इस युग में राममूर्ति, जीवित हैं—देवमूर्तिजी, जो ट्रकों को छाती से गुजारने वाले हैं व कारों की गति को अवरुद्ध करने में सक्षम हैं और ऐसे ही गुरुकुल झज्जर के ब्रह्मचारी आचार्य विजयपालजी दो जीपों की गति अबसद्ध करने, छाती पर पत्थर तोड़ने, हाथ से थाली फाड़ने में सक्षम हैं। इस प्रकार के शारीरिक बल के चमत्कारिक प्रयोग दिखाने वाले अनेक हैं।

महर्षि दयानन्द ने दो घोड़ों की बग्घी रोककर अपने ब्रह्मचर्य बल का प्रदर्शन किया। ऐसे ही अनेक महर्षियों व्यास, कणाद, पतंजलि आदि अध्यात्मके शिखर में उड़ान भरने वाले सभी मनीषियों के गौरव का स्मरण करा पाएँ अपनी विद्वत्ता के बल पर। ये सब बातें कहने तक ही न रहें अपितु हमारे व्यवहार में आ जाएं। यह सब ऐसा तभी सम्भव है जब कुमार अवस्था में ही हमारे ब्रह्मचारियों के हाथ में ब्रह्मचर्य की महिमा प्रकट करने वाली पुस्तकें पहुँच जाएं और वे कटिबद्ध होकर अपने जीवन का निर्माण करने में लग जाएं। इस उदात्त भावना को लेकर मुझे प्रेरित कर रहे हैं श्री महावीर प्रसाद जी त्यागी।

मंगलं भूयात्।

—जगदीश्वरानन्द

उपोद्‌घात

जीवन के ८४वें वर्ष में प्रवेश करने वाला व्यक्ति जो न तो नैष्ठिक ब्रह्मचारी है, और न ही गृहस्थ में रह कर विधिवत्‌ ब्रह्मचर्य के पालन का आदर्श उदाहरण ही उसके पास हैं। क्या अधिकार है उसे ब्रह्मचर्य पर कुछ लिखने का ? इसका यही उत्तर दिया जा सकता है– अतीत भूतकाल से काश हम पाठ पढ़ने लगें तो हमारा वर्तमान और भविष्य कहीं अच्छा बन सकता है। प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में आकर मैंने ब्रह्मचर्य पालन के उद्देश्य से भले ही उस प्रकार के अनेक प्रयोग न किए हों फिर भी स्वास्थ्य प्राप्ति के उद्देश्य से जाने अनजाने में अनेक सुन्दर प्रयोग किये। सम्भवतः २१ वर्ष की आयु होगी जब मैं प्राकृतिक चिकित्सा का विद्यार्थी बन कर प्रयोग में डा० श्री बालेश्वर प्रसाद सिंह जी के पास प्रशिक्षणार्थ आया। हजामत कराने गया तो नाई मुझसे पूछता है कि क्या आपकी शादी हुई ? मैंने उत्तर दिया 'नहीं' शादी कराने का विचार भी नहीं है। अनुभवी नाई के ये वाक्य थे– **'ऐसे व्यक्ति को नमक नहीं खाना चाहिए'**। यह नाई मानो मेरा गुरु बन गया, और मैंने नमक खाना छोड़ दिया पर इसकी एक भयंकर प्रतिक्रिया यह रही, मुझसे प्यार करने वाले लोगों ने कहा बाबा जी नमक नहीं खाते चलो इनके लिए बर्फी जैसे मीठी चीजें मंगा दो। इस प्रकार के अज्ञान जन्य आहार चलते रहे जो नमक की अपेक्षा कहीं अधिक घातक थे।

इसी प्रकार काशी विश्व विद्यालय में भ्रमण करते हुये चिंतन चल रहा था ये सारे पशु पक्षी अपेक्षाकृत कितने स्वस्थ हैं और हम पढ़े लिखे मानव सब बीमार ऐसा क्यों ? उत्तर मिला ये सब पशु पक्षी भगवान्‌ के बनाये रसोइये सूर्य के द्वारा पकाई हुई चीजें खाते हैं और हम लोग सब चीजों को रसोई घर में पका, प्राणहीन करके विटामिन रहित करके खाते हैं। बस फिर क्या था दूसरे दिन से ही सब सब्जियाँ कच्ची खाने लगा। इसी प्रकार चने वगैरा अनाज भी खाने लगा। दातुन मंजन, कुछ नहीं करता था। ये गाय भैंस घोड़ा क्या दातुन मंजन करते हैं कितने बढ़िया इनके दांत हैं। शरीर पर वस्त्र भी कम से कम पहनता था उन दिनों मेरे शरीर पर एक सेकिन्ड के लिए भी मच्छर नहीं बैठ सकता था। इस प्रकार कुछ समय तक प्रयोग चला। पर सही बात यह है कि इन सारे प्रयोगों के पीछे एक धुन थी। ज्ञान का सर्वथा अभाव था, हुआ जो होना ही था। ज्ञानशून्य धुन कितने दिनों तक चल सकती हैं इसके पीछे कोई आलोक (प्रकाश) का स्रोत नहीं था। लोग तो चने भिगोकर खाते हैं मैं सूखे ही कड़-कड़ करके चबा रहा था। इस प्रकार के गलत प्रयोगों का परिणाम भी शरीर पर हुआ जो होना ही था। कुछ समय बाद मुझे अपने हठ को छोड़ना पड़ा; कुछ दिनों के लिए मीठा नहीं खाने का व्रत लिया तो कभी नमक त्याग का व्रत लिया। ये सब अधूरे प्रयोग थे।

एक बार मन को एक झटका लगा जो एक साल तक के लिए नमक और मीठा सर्वथा बंद कर दिया केवल फलादि की मिठास की स्वीकृत की गई, कृत्रिम मिठास नहीं। इन सारे प्रयोगों के चलते हुये भी वास्तविक ज्ञान के अभाव में वीर्य विकार होता ही था। कहीं रात को स्वादवश नमकीन रोटी खाई गई तो उसकी गर्मी से रात्रि में स्वप्नदोष हुआ, कहीं रात्रि में गरम मीठा दूध पीया परिणाम स्वरूप स्वप्नदोष हुआ, कहीं स्वादवश अत्याहार किया परिणामत: वीर्य विकार हुआ। इस प्रकार की भूलों से भरा जीवन चला। उन सब भूलों के फलस्वरूप आज के कुमार के लिए जो पुस्तक मैं देना चाहता हूँ वह अपने आपमें महत्त्वपूर्ण होगी। भूलों के गर्त से निकली हुई ओजस्वी विचार धारा लिए हुई यह पुस्तक होगी। उन दिनों मेरे हाथ में भी यदि इस प्रकार की प्रकाश दीपिका प्राप्त हो जाती तो मैं कह सकता हूँ जिन विचारों में मैं संक्रमण कर रहा था उसमें मुझे बहुत सहायता मिलती तब अपना ही शरीरशक्ति का सुन्दर उदाहरण पेश कर सकता। अस्तु **'गतम् न शोचामि'** कभी भूल हुई—कभी सुधार हुआ, कभी भूल-कभी उसका प्रायश्चित करते-करते ८३ वर्ष पूरे कर रहा हूँ।

आज जब रोगी मेरे पास आते हैं और उनकी जिज्ञासा होती है कि महात्मा जी नाड़ी देखकर या किसी और विशेष ढंग से हमारे रोग का परीक्षण कर हमें आश्वस्त करें कि हमने तुम्हारे रोग को समझ लिया, तो तब मैं रोगियों को समझाता हूँ भइया न तो मैं डाक्टरों की तरह आले लगाकर तुम्हारे शरीर का परीक्षण करूंगा न ही वैद्य हकीमों की तरह नाड़ी देखकर तुम्हारे रोग का निदान करूंगा। मेरा ढंग ही निराला है। मैंने समझ लिया है "**भूल रूपी नींव पर रोगों की दीवारें खड़ी हैं उस पर विभिन्न पैथियों के महल खड़े हुए हैं आप साहस और संयम करके भूलरूपी नींव को खिसका दें रोग रूपी दीवारें गिर जावेंगी उस पर बने हुये विभिन्न पैथियों के महल धराशायी हो जायेंगे।**" बस आप तो मुझे सबेरे से शाम तक क्या खाते-पीते हैं यह सुना दें उसी में आपकी भूलें पकड़कर आपके हाथ में रख दूँगा जिन्हें आपको हटाना है। बस भूलें हटीं आप रोग मुक्त हुए। काश! इस प्रकार का आलोक मुझे भी अपनी कुमार अवस्था में मिल गया होता तो आज मैं एक विशिष्ट आलोक में चलता हुआ अपने ही आदर्श उदाहरण पेश कर सकता। अब तो अन्धकार से चलकर प्रकाश की दिशा में आ कुछ अनुभव की बातें ही आपके सामने रख सकता हूँ और कह सकता हूँ कि आज का कुमार यदि उस प्रकार की भूलों से बच जाए तो कहीं तेजी से उड़ने में समर्थ हो। इस अधिकार से ही कुछ लिखने का साहस कर रहा हूँ। भगवान सबको सुमति दें।

मंगलाकांक्षी

जगदीश्वरानन्द

प्रारम्भिक प्रश्न

महर्षि मनु के कथनानुसार प्रत्येक व्यक्ति की कुछ सामान्य इच्छाएँ होती हैं। हर बच्चा व बड़ा आयु, विद्या, यश और बल की कामना करता है। इसकी प्राप्ति का साधन बताया ज़ो बालक अपने गुरुजनों को आदरपूर्वक नमस्ते करता है, उनकी आज्ञाओं का पालन करता है उनके आशीर्वाद से ही उसकी ये सारी मांगें पूरी होने लगती हैं। इसके लिए उन्होंने एक श्लोक दिया— **अभिवादन शीलस्य** ------ जिसका झुकने का स्वभाव ही बन गया जो बड़ों की सेवा सुश्रूषा करता है उसे ये सब कुछ सहज ही प्राप्त होने लगता है, उन गुरुजनों (बड़ों) के आशीर्वाद से। उसी प्रकार प्रत्येक छात्र छात्रा के विकासकाल में कुछ स्वाभाविक इच्छाएँ होती हैं—

१. मेरी बुद्धि बड़ी तीव्र हो जो कुछ में पढ़ूँ झट से घारण होता जाये, भूलूँ नहीं ।
२. मेरे बाल सुन्दर सुदृढ़, घुंघराले और काले हों।
३ मेरी आँखें बड़ी तेजस्वी और मोहक हों।
४. मेरी गालें सुन्दर लालिमा लिए हुए चमकदार हों भले ही चेहरा सांवला भी क्यों न हो पर फिर भी वह आभायुक्त हो।
५. मेरी बाहुओं में बल हो तेज और ओज से भरा हुआ मेरा जीवन हो।

६. ऐसे ही मेरे दाँत सफेद मोतियों जैसे चमकदार हों।

७. छोटी-छोटी बातों में न उलझने वाला मेरा जीवन निर्भय हो।

८. हर व्यक्ति मुझे चाहे, मैं सबका प्यारा, प्रेम भाजन बन जाऊँ।

९. अपनी मण्डली में श्रेष्ठ अगुआ बनकर रहूँ, इस प्रकार की दिव्यता लिए हुएमेरा जीवन हो। यह कैसे सम्भव हो ? इस प्रकार का प्रश्न हर स्वस्थ दिमाग में उदय हो सकता है। उत्तर में हम अपने अतीत की भूल को देखेंगे और तपस्वी महर्षियों के विचारों में उत्तर लेने की कामना करेंगे। उत्तर में प्राप्त होता हैं **दिव्य गुणों का दाता ब्रह्मचर्य**। यूं तो मेरा छोटेपन में ही स्वभाव बन रहा था कि मैं अपने जीवन के ही उदाहरण पेश करूं और आज तो इस उम्र में आकर इसमें परिपक्वता आ गई है। जिनको मैंने महापुरुष माना आदर के भाव से-उन्हें जाना। केवल उनके उदाहरण ही ना देता रहूँ। यदि उनकी जीवनी से मेरा जीवन प्रभावित हुआ है तो मैं अपने जीवन को आदर्श रूप में प्रस्तुत करूं। मैं जिनका आदर्श रूप से सम्मान करता हूँ उनके गुण मेरे जीवन में अनुस्यूत होनें लगें। चाहे प्राग् ऐतिहासिक भगवान श्री राम, योगीराज श्री कृष्ण, सत्यवादी युधिष्ठिर और अभी कुछ सौ वर्ष पूर्व के कबीर, गुरुनानक, महात्मा रविदास समीपवर्ती महर्षि दयानन्द, महात्मा गांधी, आचार्य विनोबा भावे आदि-आदि जिनके जीवन को मैं पवित्र मानता हूँ केवल उनके ही उदाहरण ना पेशं करूं कि गुरुनानक देव जी ने ऐसा किया, महर्षि दयानन्द ने अपना ब्रह्मचर्य दर्शाया, महात्मा गांधी ने अहिंसा और सत्य को अपनाया। आचार्य विनोबा भावे ने

अपनी स्मृति का प्रदर्शन किया। यदि सच्चे अर्थों में मैं इन महापुरुषों का आदर करता हूँ तो मुझे चाहिए कि उन सब सदगुणों को मैं अपने अन्दर लूं और अपने जीवन से उदाहरण पेश करूं। ऊपर मैं कह चुका हूँ दिव्य गुणों का दाता ब्रह्मचर्य अच्छा होता कि मैं अपने जीवन का आदर्श उदाहरण पेश कर पाता पर खेद से कहना पड़ता है कि वैसा नहीं कर पा रहा—क्यों? १५ वर्ष की आयु में अपनी जीवन की उड़ान को देख रहा था स्कूल में पढ़ते हुये अपनी कक्षा का भी मानीटर तथा अपनी से उच्च कक्षा का भी मैं मार्ग दर्शक बन रहा था। यदि वैसी ही प्रगति चलती तो स्कालरशिप लेने वाला मेधावी छात्र घोषित होता। तभी दुर्दैव से महन्ति के चक्कर में मेरे शरीर पर विषाक्त प्रयोग हुआ, पित्ताशय (लीवर) बुरी तरह विकृत हो गया। उसके कुछ दिन बाद ही जैसे **'सत्संगतिः किं न करोति पुंसाम्'** इसी प्रकार का विपरीत वाक्य होगा'—**'दुःसंगति किं न करोति पुंसाम्'**। थोड़ी देर की सत्संगति मनुष्य को ऊंचा उठाती है तो ठीक थोड़ी देर की दुःसंगति मनुष्य को गड्ढे में धकेलती है। ठीक ऐसा ही मेरे साथ हुआ। जीवन में भावुकता थी ही। कहां तो अपने से बड़े व्यक्ति से वीर्य संरक्षण की उच्च शिक्षा मिलनी चाहिए थी और कहां वीर्यनाश की प्रक्रिया बता मेरी जीवन की नींव को ही हिला दिया जाता है। उसके बाद गेरूए वस्त्र पहने हुये स्वादु भोजन के भक्षी परान्न सेवी साधु कहलाने वाले समाज में मेरा निवास था। आये दिन कोई न कोई भण्डारे का निमन्त्रण मिलता ही रहता था, इस प्रकार के वातावरण में रहकर और भी जीवन गर्त की ओर जा रहा था। विषाक्त

प्रयोग ने जहाँ शरीर को रोगी बनाया वहाँ स्वास्थ्य की तलाश में दिशा विदिशा में भटकना शुरू हो गया। डाक्टर वैद्यों के यहाँ चक्कर लगने लगे। सौभाग्य से प्राकृतिक चिकित्सा की दिशा मिली। प्राकृतिक यौगिक क्रियाओं के अभ्यास से जीवन आगे चलने लगा। अत: जिसके जीवन के निर्माणकाल में ही इस प्रकार के निर्माण विरोधी आक्रमण हो जायें वह अपने जीवन के क्या ब्रह्मचर्य सम्बन्धी आदर्श उदाहरण पेश कर सकता है। फिर भी बड़ी आत्मीयता से बड़े साहस व निःसंकोच भाव से परामर्श देने का अधिकारी हूँ। मेरी भूलें मेरे लिए दण्ड का विधान करें पर वही दूसरों के लिए कल्याण उपदेश करने वाली हों यह भी एक महत्त्व की बात है। अस्तु अब आगे चलिएं दिव्यता साधक उस ब्रह्मचर्य की कुछ चर्चा करें। **'अगर गलती रुलाती है तो वह राह भी दिखाती है। मनुष्य गलती का पुतला है, जो अक्सर हो ही जाती है। जो गलती करके पंछताये उसे इन्सान कहते हैं।**

माता-पिता का दिव्य कर्तव्य

१२ वर्ष की शैशव अवस्था से ही बड़े सतर्क होकर बच्चों को देखने लगें—उनकी संगति कैसी है? यार दोस्त मित्र सहेलियाँ किस प्रकार की हैं उनको खान पान किस प्रकार का रुचिकर है। बड़े सावधानी से इसे देखना होगा। अभी मैं एक भूल कर गया जो १२ वर्ष की आयु की बात कह गया। सही बात तो यह है जिन बच्चों को हम आदर्श बनाना चाहते हैं पहले से ही यदि माता-पिता इस बात का विशेष ध्यान रखें और अपने

दायित्व का ध्यान रखें कि हमने अपने बच्चे को शूरवीर, महान नेता अथवा भक्त बनाना है तब जैसे ही मां के दूध से बच्चा विरत हो जाये, बाहर गाय या बकरी का दूध देने लगें तब उस दूध में चीनी के नाम से विष मिलाना शुरू न कर दें फीका दूध ही पिलाया जावे। ऐसी ही बिस्कुट डबलरोटियां तली हुई निर्जीव विषमयी चीज़ें न दी जावे। तभी से यह ध्यान रहे कि बच्चे को भगवान की दुकान का भक्त बनाना है। फल-फूल मेवा से ही उसका सम्बन्ध जोड़ना है। इन्सान की दुकान के सब पकवान घातक और विषाक्त हैं। यह बात माता-पिता के मन में बैठ जानी चाहिए। भगवान की दुकान की चीजें प्राणदाता और बुद्धि निर्माता हैं। इस प्रकार का ज्ञान-माता-पिता की निष्ठा बन जाए। बस फिर क्या है जैसे कुम्हार मिट्टी से विभिन्न प्रकार के खिलौने तैयार करता है वैसे ही **माता निर्माता भवति** की बात बनने लग जाएगी। ऐसी मां की गोद में पला हुआ बच्चा साधारण बालक नहीं होगा वह तो एक अपूर्व विशिष्टता लिये हुये—**होनहार बिरवान के होत चीकने पात**। महान तेजस्वी व्यक्तियों की कोटि में चल रहा होगा। १२ वर्ष के शैशव की बात मैं कह चुका हूँ जहां बच्चे के मोड़ का चौराहा आता है उस समय अधिक सावधान होकर के बच्चे को हमने सम्भाल लिया इधर बच्चे में यह योग्यता आ जाती है कि वह दिव्य गुणों का ग्राहक बने वह बड़ी तेजी से उन बातों को पकड़ने लगता है तभी माता-पिता उपर्युक्त दिव्यगुणों की तालिका उसके सामने रखें यदि तुम ऐसा अपने शरीर को देखना चाहते हो और ऊँची उड़ान भरना चाहते हो तब उसका मूल मंत्र तुम्हें समझाते हैं

:—पहले तो भगवान की दुकान और इन्सान की दुकान का विवेक माता-पिता ने अपने पास रखा अब वह विवेक उस शैशव काल में बच्चे के मस्तिष्क में बैठा दिया जाए तब **यन्नवे भोजंने लग्न संस्कारो नान्यथा भवते।** छोटी आयु में जो संस्कार पड़ जाएँगे वे अन्यथा नहीं होते अब बच्चा भगवान की दुकान की महत्ता इन्सान की दुकान की घातकता को ठीक से जानने लगेगा। आगे चलकर अत्यन्त सतर्क होकर माता-पिता को समीप व दूर से बच्चे को देखना होगा। अच्छी अच्छी पुस्तकें लाकर देना अच्छी संगति में अपने साथ ले जाना अच्छे महापुरुषों का सम्पर्क कराना चाहिए। यहाँ तब तो माता-पिता अपने दायित्व का निर्वाह करें साथ ही टेलीविजन (टीवी) और सिनेमा के घातक प्रभाव से भी बच्चों को बचाएँ **"भद्रं कर्णेभिः श्रृणुयाम् देवाः भद्रं पश्येमा क्षभिर्यजत्राः भद्रंकर्णेभिः** ऐसे सुन्दर श्लोक घर में जगह-जगह टंगे रहने चाहियें। इन्हें बच्चों को याद करवा दिए जाएँ। बच्चे की १५-१६ वर्ष की आयु में दिव्य गुणों का दाता ब्रह्मचर्य क्या है इसकी व्याख्या निःसंकोच रूप से बच्चे बच्ची के हृदय में बैठा दी जाये **"मरणं बिन्दु पातेन"** इस प्रकार की स्पष्ट झाँकी उन्हें करवाई जाये।

शैशव और यौवनकाल का मध्य काल—

शैशव से युवा अवस्था की ओर चल रहा बालक परिष्कृत रूप से अब समझने योग्य हो गया है वस्तुतः ब्रह्मचर्य क्या है, अतीत से घिसे पिटे हज़ारों वर्ष पूर्व के भीष्म, भीम, अर्जुन आदि के उदाहरणों को मैं उतना

महत्त्व नहीं देता जितना कि समीपवर्ती जीवित ब्रह्मचारियों के उदाहरण प्रभावकारी होंगे। सम्भव हो तो प्रदर्शनों में माता-पिता अपनें बच्चों को ले जायें और दिखाने का प्रयास करें।

अभी वर्तमान में जीवित चमत्कारी महापुरुषों के कुछ नाम मैं दर्शा रहा हूँ मेरे ही मित्र स्वामी शक्तीश्वरानन्द जी जिनका आश्रम उज्जैन क्षिप्रा नदी के तट पर है जिन्होंने अपने चमत्कारी शारीरिक प्रदर्शनों से अनेक मिनिस्टरों को प्रभावित किया। कमीश्नर आदि इनके विद्यार्थी बने। भूतपूर्व रक्षा मंत्री जगजीवन राम आदि बड़े प्रभावित हुए प्रधान मन्त्री पं० जवाहरलाल नेहरु से भेंट करवाई। आगे चलकर स्वामी शक्तीश्वरानन्द जी ने कश्मीर की ऊँची पहाड़ियों पर जहाँ बर्फ जमी रहती है सेना को विधिवत् ठण्डी में रहने का प्रशिक्षण दिया। अखबारों में मैंने पढ़ा कि अब हमारी सेना बर्फीली चोटियों में भी रहने की अभ्यस्त हो गई। अभी यह महापुरुष जीवित हैं। इसी प्रकार स्वर्गीय प्रोफेसर राममूर्ति की भांति शारीरिक प्रदर्शन करने वाले भरे ट्रक को अपनी छाती से गुजारने वाले, मोटे पत्थर को अपनी छाती पर रखकर तुड़वाने वाले उसी प्रकार के अनेक प्रदर्शन करने वाले देवमूर्ति जी भारत की राजधानी दिल्ली में विराजमान हैं जर्मनी आदि देशों में शारीरिक प्रदर्शन के चमत्कारिक प्रयोग दिखा करके आये हैं और अब भारत में टिके हुये हैं।

वास्तविक बात तो यह है कि एक अच्छा भवन बनाने के लिए अच्छे इन्जिनियर को बुलाकर हम नक्शा बनवाते हैं। हमारे विचारों के अनुरूप

वह नक्शा बनाता है और सुन्दर भवन बन जाता है और सुखपूर्वक हम उसमें निवास करते हैं। तब सही बात तो यह है महर्षियों ने जीवन रूपी भवन का जो नक्शा बनाया उसे मानकर यदि हम चलें तो एक नहीं अनेक आदर्श ब्रह्मचारी पैदा किये जा सकते हैं। मेरी यह पुस्तक तो बिगड़े हुये लड़के लड़कियों को कितना मार्गदर्शन कर सकेगी-सुधार कर सकेगी नहीं कह सकता। पर गृहस्थ आश्रम में प्रवेश करने वाले अथवा प्रवेश करने के बाद भी उनके हाथ लगी तो कुछ कल्याण-कर सिद्ध होगी।

विभिन्न कोटि के अध्येता

१. कुछ ऐसे उदीयमान नवयुवक संस्कारी भी होंगे भले ही वे गुरुकुलों में अध्ययनरत् हों अथवा गुरुकुलों के स्नातक अविवाहित हों जो मन में ब्रह्मचर्य के उच्च विचारों को संजोये हुए हैं। प्रकाश की दिशा चाहते हों।

२. अथवा अध्ययनशील स्कूल कालेज के छात्र जो कुछ भटक रहे हों विचलित हो चुके हों पर अपने पवित्र संस्कारों से ऊँची उड़ान भरने के इच्छुक हों।

३. अथवा वे माता-पिता जो अपने बच्चों को उन्नत कोटि के देखने के अभिलाषी हों।

४. वे छात्र जो कहीं थोड़ी सी दुःसंगति के कारण मार्गभ्रष्ट हो गये हों, फिर भी पूर्वजन्म के संस्कार उन्हें पवित्र जीवन की दिशा की ओर चलने की ओर बाधित कर रहे हों।

५.. वे विवाहित दम्पति जो केवल काम लिप्सा परायण नहीं है उच्च आदर्श में जीवन जीने की कामना करते हैं एक दिव्य आलोक चाहते हैं। इन सबको प्रकाश की दिशा दिखाने के लिए उन दिव्य महर्षियों का आलोक उनके सामने रखना होगा। दिव्य गुणों के दाता ब्रह्मचर्य का वास्तविक अर्थ क्या है इस दिशा में जिन महापुरुषों ने कुछ लिखा है मैं उन्हीं की भाषा प्रस्तुत करता हूँ।

'ब्रह्मचर्य विवेक' पुस्तक के लेखक आदरणीय ब्रह्मचारी महेश आर्य ने ब्रह्मचर्य का अर्थ बड़ा सुन्दर लिखा है—

ब्रह्म --- ईश्वर --- **चर्य** --- चिन्तन = ईश्वर चिन्तन
ब्रह्म --- वेद --- **चर्य** --- अध्ययन = वेद अध्ययन
ब्रह्म --- ज्ञान --- **चर्य** --- उपार्जन = ज्ञानोपार्जन
ब्रह्म --- वीर्य --- **चर्य** --- रक्षण = वीर्य रक्षण

ब्रह्मचर्य शब्द का उच्चारण करते ही ये चारों भाव एकदम हृदय में आ जाने चाहिएँ। जो वीर्य की रक्षा करता है वही ज्ञानोपार्जन कर सकता है, वही वेदअध्ययन और वही ईश्वर चिन्तन कर सकता है। स्थूल रूप से ब्रह्मचर्य का अर्थ वीर्यरक्षा होता है। विद्यार्थी वीर्य की रक्षा से बल, विद्या, बुद्धि, ओज व तेज को बढ़ाने में संलग्न रहे। महर्षि दयानन्द जी (सत्यार्थ प्रकाश) में लिखते हैं-- "जो तुम लोग सुशिक्षा और विद्या के ग्रहण कराने वाले वीर्य का रक्षण करने में इस समय चूकोगे तो पुनः इस जन्म में तुमको यह अमूल्य समय प्राप्त नहीं हो सकेगा।" पाश्चात्य विद्वान डा० कीथ वीर्य के सम्बन्ध में अपने उद्गार प्रकट करते हैं कि— **वीर्य तुम्हारी हड्डियों का**

सार, मस्तिष्क का भोजन, जोड़ों का तेल और श्वास का माधुर्य है। यदि तुम मनुष्य हो तो उसका एक बिन्दु भी नष्ट मत करो जब तक कि तुम पूरे तीस वर्ष के न हो जाओ और तब भी केवल सन्तान उत्पन्न करने के लिए। उस समय स्वर्गीय प्राणधारियों में से कोई दिव्यात्मा तुम्हारे घर में आकर जन्म लेगी इसमें तनिक भी सन्देह नहीं है। प्रो० मौण्टेगाजा ने ब्रह्मचर्य के गौरव और उससे होने वाले लाभों का वर्णन इस प्रकार किया है—सभी मनुष्य विशेषकर नवयुवक ब्रह्मचर्य के लाभों का तत्काल अनुभव कर सकते हैं। स्मृति की स्थिरता और धारणशक्ति बढ़ जाती है, मस्तिष्क जीवित और उपजाऊ हो जाता है, इच्छाशक्ति बलवती हो जाती है, चरित्र के सभी अंगों में एक ऐसी शक्ति आ जाती है जिसकी विलासी लोग कल्पना भी नहीं कर सकते।

'ब्रह्मचर्य का वैज्ञानिक स्वरूप' पुस्तक के लेखक डा० त्रिलोक चन्द जी ने अपनी पुस्तक में बहुत ही सुन्दर लिखा है कि मनुष्य के शारीरिक विकास में विभिन्न तत्वों की आवश्यकता पड़ती है। **मुख्य रूप से प्रोटीन की आवश्यकता होती है वीर्य में प्रोटीन ही होता है तो यह अतिशयोक्ति नहीं होगी।** प्रोटीन शब्द चलता हुआ जहाँ से आ रहा है उसका मुख्य अर्थ है **'सबसे पहले मैं'**। शरीर के निर्माण में अनेक तत्वों की आवश्यकता होती है—प्रोटीन-कार्बोहाइड्रेट्स, विटामिन्स (खाद्योज) वसा, प्राकृतिक नमक आदि-२ परन्तु इन सबमें प्रोटीन का सबसे अधिक महत्व है। निर्माण काल तक और वह निर्माण काल शरीर के २५ वर्ष तक का है इसीलिए ऋषियों

ने २५ वर्ष तक ब्रह्मचर्य आश्रम माना। पीछे मैं लिख चुका हूँ कि मेरी पुस्तक के अध्येता अनेक व्यक्ति होंगे उच्चकोटि के विचारों में रमण करने वाले ब्रह्मचारी तथा स्नातक जो उस प्रकार के आलोक की कामना करते हैं ऐसे मनीषियों के लिए मैं चाहूँगा आदरणीय कल्याण के सम्पादक हनुमान प्रसादजी पोद्दार के द्वारा लिखित 'ब्रह्मचर्य' नामक पुस्तक का अविकल रूप से कुछ अंश प्रदर्शित करूँ --'**ब्रह्चर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाघ्नत** (अथर्व वेद)' ब्रह्मचर्य रूपी तप से देवताओं ने मृत्यु को जीत लिया। जिस देश में प्रत्येक बालक के लिए ब्रह्मचर्य अनिवार्य था जिस देश के शिशु सिहों के साथ खेलते थे। जिस देश के शिशुओं के पदाघात से पहाड़ की चट्टानें चकनाचूर हो जाती थीं वही वीर्यप्रधान देश आज निर्वीय और सत्वहीन हो गया है। आज देश के लाखों बालक ब्रह्मचर्य के आचरण से भ्रष्ट होकर युवा अवस्था आने के पूर्व ही अपने अपक्व वीर्य का नाश कर सदा के लिए बुद्धि बल तेज और उत्साह से हाथ धो बैठते हैं और अनेक प्रकार की दुर्व्याधियों से पीड़ित होकर अपना जीवन बिता रहे हैं। इस दुर्दशा ग्रस्त देश की रक्षा ब्रह्मचर्य की पुनः प्रतिष्ठा से ही हो सकती है।

हमारे जीवन का लक्ष्य और उसका साधन

—हमारे जीवन का परम लक्ष्य था नित्य सुख की प्राप्ति जो केवल एक परमात्मा को प्राप्त कर लेने में है यही मनुष्य जीवन का चरम लक्ष्य है। अतएव मनुष्य को चाहिए कि वह एक नित्य शुद्ध सच्चिदानन्द को प्राप्त करे। इसकी प्राप्ति के लिए ही चार आश्रमों का निर्माण किया था पहले

आश्रम का नाम था ब्रह्मचर्य आश्रम। जिसके लिए रघुवंशियों का वर्णन करते हुये महाकवि कालिदास जी ने लिखा— **शैशवै भ्यस्त विद्यानाम** शैशव काल में ब्रह्मचारी यम नियम का पालन करता हुआ सत्‌शास्त्रों का अध्ययन करता था तब दूसरे महान दायित्वपूर्ण आश्रम-गृहस्थ आश्रम में प्रवेश करने का अधिकार प्राप्त होता था। **यौवने गृहमेधीनाम** युवा अवस्था में गृहस्थ आश्रम का निर्वाह करता था। अन्त में लिखा **योगेनान्ते तनु त्यजाम** योगसाधना के द्वारा अन्त में अपने शरीर का त्याग करता था। यह थी हमारी आर्यावर्त की प्रतिष्ठा। ब्रह्मचर्य के सम्बन्ध में लिखा है शरीर में ओजस घातु का होना ही जीवन का कारण है ब्रह्मचर्य में मुख्य रूप से वीर्य को प्रतिष्ठित करना है। यह वीर्य क्या है इसे महर्षि वाग्भट्ट के शब्दों में समझें-**ओजश्च तेजो धातूनां शुक्रान्तानां परं स्मृतम। हृदयस्थमपि व्यापी देहस्थितिनिबन्धनम्॥ यस्य प्रबुद्धो देहस्य तुष्टिपुष्टिबलादयः। यन्नाशे नियतो नाशो यस्मिस्तिष्ठति जीवनम्॥ निष्पाद्यन्ते यतो भावा विविधा देहसंश्रयाः उत्साह प्रतिभा धैर्य : लावण्य-सुकुमारताः** ॥ रस से लेकर वीर्य तक सातों घातुओं का जो तेज है, उसे ओजस कहते हैं। ओजस् प्रधानतया हृदय में रहता है, पर वह समस्त शरीर में व्याप्त है। ओजस् की वृद्धि से ही तुष्टि, पुष्टि और बल की प्राप्ति होती है। ओजस् के नाश से ही मृत्यु होती है। यह ओजस् पदार्थ ही जीवन का आधार है। इसी से उत्साह, प्रतिभा, धैर्य, लावण्य और सुकुमारता की प्राप्ति होती है यह ओजस कहाँ से आता है ? महर्षि सुश्रुत कहते हैं --

रसा दीनां शुक्रान्तानां धातूनां यत्परं तेजस्तत् वोजस्तदेव बलमिति। रस से शुक्र तक सातों घातुओं के परम तेज भाव को ओजस् कहते हैं, यही बल है। यह ओजस कैसा है और कहां रहता है, शार्गंधर का वचन है- **ओजः सर्वशरीरस्थं स्निग्धं शीतं स्थिरं सितम। सोमात्कं शरीरस्य बलपुष्टिकरं मतम्॥** ओजस् सारे शरीर में रहता है। यह स्निग्ध, शीतल, स्थिर, श्वेतवर्ण, सोमात्मक और शरीर के लिए बल तथा पुष्टि का देने वाला है।

सप्त धातुओं से बना हुआ यह पंच भौतिक शरीर है। एक धातु के पचकर दूसरी धातु बनने में ५ दिन लगते हैं सार पदार्थ तो शरीर में रह जाता है और पाचन की प्रत्येक क्रिया में बचा हुआ कूड़ा-कचरा-मल मूत्र पसीना मैल नाखून और दाढ़ी आदि के बालों के रूप में बाहर निकल जाता है। वीर्य बनते ही उसकी पाचन क्रिया रूक जाती है ओजस के रूप में शरीर में स्थित रहता है। इस प्रकार रस से लेकर वीर्य बनने में प्रत्येक घातु में पांच दिन के हिसाब से छः घातुओं के पाचन में तीस दिन लगते हैं। आज के खाये हुए पदार्थ का तीसवें दिन वीर्य बनता है। पक्के चालीस सेर भोजन से एक सेर रक्त बनता है और उस एक सेर रुधिर से दो तोला वीर्य बनता है। प्रतिदिन पक्का एक सेर खानेवाला मनुष्य भी एक महीने में तीस सेर ही पदार्थ खाता है। उपर्युक्त हिसाब से तीस सेर खुराक से एक महीने में डेढ़ तोला वीर्य बनता है, यह महीने भर की कमाई है। एक बार के स्त्री सहवास में डेढ़ तोले से कम वीर्य नहीं जाता। अब विचार करना चाहिये कि जो महीने की कमाई एक क्षण में खो देता है और उसे प्रतिदिन इसी प्रकार खोना चाहता है, उसका दिवाला निकलते क्या देर लगती है? जिस

प्रकार दूध में से मक्खन निकालने के लिए दूध को मथना पड़ता है, ईख में से गुड़ निकालने के लिए ईख को निचोड़ना पड़ता है वैसे ही एक बूंद वीर्य को शरीर से निकालने के लिए सारे शरीर को मथना पड़ता है। जिस में से घी निकालने से दूध सारहीन निस्तेज हो जाता है ठीक वैसे ही वीर्य निकलने से शरीर भी निस्तेज सारहीन और खोखला और चूर-चूर हो जाता है और शरीर की तमाम नाडियाँ ढीली पड़ जाती हैं। शिव संहिता में कहा है-**मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात। तस्मादिति प्रयत्नेन कुरुते बिन्दुधारणाम्**॥ बिन्दुपात से ही मृत्यु है और इस बिन्दु के धारण में ही जीवन है, अतएव अति प्रयत्नपूर्वक बिन्दु धारण करना चाहिए।

विपरीत लिंग का परस्पर सम्बन्ध होना वीर्यनाश का मुख्य कारण है इसके पूर्व इन सारी अवस्थाओं से ब्रह्मचारी को बचना चाहिए।

दिव्य गुणदाता ब्रह्मचर्य का संरक्षण उपाय

१ किसी स्त्री का किसी अवस्था में स्मरण करना।

२ उसके रूप गुणों का वर्णन करना, स्त्री सम्बन्धित चर्चा करना या गीत गाना श्रृंगार रस के ग्रन्थों को पढ़ना आदि।

३ स्त्रियों के साथ तास-चौपड़ आदि खेलना।

४ स्त्री को बुरी दृष्टि से देखना।

५ स्त्री से एकान्त में बात करना।

६ स्त्री को प्राप्त करने के लिए मन में संकल्प करना तथा परस्पर उसी तरह का पत्राचार करना।

७ स्त्री की प्राप्ति के लिए प्रयत्न करना।

८ प्रत्यक्ष स्त्री-पुरुष का सम्बन्ध होना।

इस प्रकार अष्ट मैथुनों से बचने पर ही सच्चे अर्थों में बचा जा सकता है।

आदर्श ब्रह्मचारी बनाने का प्राचीन ढंग

जब बालक पढ़ने योग्य होता था तो मात-पिता उसे बन में रहने वाले गुरु के समीप गुरुकुल में ले जाते व प्रविष्ट कराते थे। ब्रह्मचर्य आश्रम के कठिन नियमों का पालन करता हुआ वह ब्रह्मचारी बालक गुरु को पिता व गुरु पत्नी को माता मान कर उनकी आज्ञाओं का पालन करता हुआ उनकी सेवा करता। ब्रह्मचारी, गुरु के घर में रहकर अपने तप की वृद्धि के लिए समस्त इन्द्रियों को वश में रखकर इन नियमों का पालन करें, नित्य नहाकर शुद्ध होकर देव ऋषि और पितरों का तर्पण करें, देवताओं का यथाविधि पूजन करें, वन में से यज्ञ के लिए लकड़ियां लाकर हवन करें। शहद, मांस, चन्दन, इत्र आदि पदार्थ फूल-मालाएं, रस, स्त्रियां और सब प्रकार के आसवों का तथा प्राणियों की हिंसा का सर्वथा त्याग करे। शरीर में तेल न लगाये, आँखें में सुरमा न डाले, जूते न पहने, छाता न रखे, काम, क्रोध, लोभ त्याग दे, नृत्य न करे, गीत न गावे, बाजा न बजावे, जुआ न खेले, पर चर्चा न करे, निन्दा न करे झूठ न बोले, स्त्री को न देखे, न स्पर्श करे, पराई बुराई न करे, सर्वत्र अकेला सोवे, वीर्यपात कभी न करे। जो विद्यार्थी कामना से वीर्यपात करता है वह अपने ब्रह्मचर्य व्रत का नाश करता है। बिना इच्छा

के यदि स्वप्न में वीर्य-पात हो जाए तो सबेरे नहाकर सूर्य भगवान का पूजन करे और **"पुनर्मा मे त्वेन्द्रियम"** की ऋचा का तीन बार जप करे। यह थी ब्रह्मचारी की दिन चर्या। राजकुमार और दरिद्र भिखारी के बालक में कोई भेद नहीं था। भगवान कृष्ण और दरिद्र सुदामा के एक साथ सान्दीपनि के घर में रहकर विद्याअध्ययन करने की कथा प्रसिद्ध है। इसके विपरीत आज के विद्यालय कालेज में युवक-युवतियों का सहशिक्षण कितना घातक है। शादी नाम की चीज़ तो कोसों दूर, युवती लड़की खूब सजधजकर शृंगार करके विद्यालय में पढ़ने के लिए जाती है। ठीक उसी प्रकार लड़के भी। ऐसे वातावरण में ब्रह्मचर्य की बात करना कल्पना के बाहर की बात है। हमारे नेता, शिक्षा मंत्री सभी अंग्रेजियत से रंगे हुए हैं। महर्षियों के **सूक्ष्म** चिन्तन की तो इनमें गन्ध भी नहीं है। उल्टा सहशिक्षा के पक्ष में अपनी उल जलूल दलील देते हैं और विद्यालयों के उत्सव में युवक युवतियों के डान्स सांस्कृतिक कार्यक्रम के रूप में पेश किये जाते हैं। इस प्रकार की विपरीत दशा में हम अपना रोना रोते रहें कोई अर्थ नहीं।

वर्तमान युग में चल रहे प्रवाह से अपने बच्चों को बचाएँ

कोई भी माता-पिता अपने बालकों के सम्बन्ध में यह कटु भाषा सुनने को तैयार नहीं कि तुम्हारा लड़का या लड़की चरित्र भ्रष्ट है। तब यदि आप इस प्रकार लड़के लड़कियों को चल रहे गुरुकुल में प्रवेश नहीं दिला सकते तो इतना तो अवश्य करें— भले ही आपकी लड़की गायन विद्या में प्रवीण है, गला भी सुरीला है बढ़िया मधुर स्वर से सांस्कृतिक कार्यक्रम में अत्यन्त

रोचक ढंग से गीत प्रस्तुत कर सकती है और इनाम भी ले सकती तो भी मैं राय दूंगा कि इस प्रकार सांस्कृतिक कार्यक्रम में से उसे बचाएँ। पारितोषिक के लोभ में न बहने दें। जहाँ भरी सभा में युवक-युवतियों के उस आयोजन में उसने एक कला प्रदर्शित की कि मनचले युवकों के लिए एक आकर्षण का केन्द्र बन गई। जैसे प्रकाश पर पतिंगे मंडराने लगते हैं उसी प्रकार विषयइन्द्रियों के गुलाम युवक उस युवती के प्रति आकृष्ट होने लगेंगे। उसे विश्व सुन्दरी की होड़ में न आने दें। आपका लड़का भी किसी कला में प्रवीण है और पारितोषिक भी प्राप्त कर सकता है तो भी मैं परामर्श दूंगा; तो भी उसे सांस्कृतिक कार्यक्रम में भाग न लेने दें। हाँ लड़के को खेलकूद जैसे क्रिकेट-हाकी-बालीबाल-कबड्डी-फुटबाल, खो-खो इत्यादि में खुली तरह भाग लेने दें इसमें उसका शरीर सुगठित होगा। और ब्रह्मचर्य पालन में भी सहायक होगा। इस प्रकार से युवक युवतियाँ सदाचार की ओर बढ़ेंगे। कदाचार की गंध भी उन्हें नहीं सुहायेगी। अब ऐसे कालेज में प्रशिक्षण लेने वाले युवक-युवतियों को भगवान की दुकान की चीजों की महत्ता और इन्सान की दुकान की घातकता का बोध उनके मस्तिष्क में करा दिया गया तो उसे उन्होंने स्वीकार कर अपने जीवन का संगी बना लिया तो भी हमारा बहुत बड़ा काम बन गया। माना कि हम अपने बच्चों को उस प्रकार का आदर्श ब्रह्मचारी न बना सकें फिर भी कदाचार से बचा पाएँ तो भी बहुत बड़ी सफलता मानी जायेगी।

अज्ञानवश कुसंग में पड़े युवक कैसे उन्नत हों परिवर्तन

मैं पहले दर्शा चुका हूं किशोर चौराहे पर खड़ा है। उसे स्वयं तो विवेक है नहीं। जहाँ कहीं कुसंग या सुसंग मिला उस ओर वह बह निकला। दु:संग में पड़ा हुआ वीर्यनाश के प्रभाव से प्रताड़ित हो पछता रहा है ओह ! मैंने कितनी मूखर्ता की। अपने शरीर और इन्द्रियों को बेकार करने का अपने ही हाथों अपने पैर पर कुल्हाडी मारने का कुकर्म कर लिया। ऐसा पश्चाताप करने वाले युवक निश्चित ही सन्मार्ग का पथिक बन, होने वाले ह्रास से बचाया जा सकता है। अच्छी अच्छी पुस्तकों का अध्ययन करे जिसमें ऐसे महापुरुषों की भी कहानियाँ हैं जिनसे ऐसी भूल हुई और अन्त में वे आदर्श पुरुष बन गये। ऐसे लड़के छोटे-२ व्रतों का संकल्प लें और एक छलांग लगाना शुरू करें। इतने दिन तक नमक नहीं लूंगा। इतने दिन तक मीठा नहीं लूंगा। इसी प्रकार सिनेमा टी० वी० नहीं देखूंगा। किसी प्रकार का अभक्ष भक्षण उत्तेजक पदार्थ नहीं लूंगा। इस प्रकार के सच्चे व्रतों को धारण करें। इसके साथ ही गायत्री जप करूँगा। नित्य प्रति नंगे पैर दौड़ लगाऊंगा अथवा किसी योग-अभ्यासी से सीख विशेष-विशेष आसनों का अभ्यास करूँगा। तब-बस हो गया उसका कल्याण। सहायता के रूप में एक दो वनस्पतियों का सुझाव दिया जा सकता है जो उसके वीर्य को पुष्ट करेंगी और होने वाले उसके स्वप्न दोष का संरक्षण करेंगी। (१) यदि समीप में कोई बट का पेड़ हो तो उसके दूध की ५-६ बंदे बतासे में डालकर प्रातः सायं लेना शुरू करें। (२) पके हुये

लाल-लाल फल रोज ताजे खायें या सुखाकर उसका चूर्ण बनाकर खाएँ। फीके कच्चे दूध के साथ प्रात: सायं लें १०-१० ग्राम। (३) गोखरू (एक कांटेदार गोल फल होता है) का चूर्ण दूध या पानी से लेना शुरू करें १० ग्राम (४) या शतावरी तथा मूसली समभाग चूर्ण बना १०-१० ग्राम लेना शुरू करें या (५) असगंध का चूर्ण १०-१० ग्राम प्रात: सायं लेना शुरू करें। इनमें से जो चूर्ण सुलभ दिखाई दें, उसका सेवन करें। ये चूर्ण तो मैंने सहायता के रूप में दिखाये हैं मुख्य बात है आहार परविर्तन और समुचित व्यायाम भले ही वह योगासनों द्वारा हो अथवा नंगे पैर दौड़कर। यदि अपक्व आहार का कुछ दिन का व्रत निभा लिया जैसे कच्चे भीगे हुये अंकुरित चने मूंग-मोठ मूंगफली आदि तो मानों विजय आपके हाथ में आ गई। नमक मीठा बंद हो गया पक्वान्न तो बहुत दूर गए।

ब्रह्मचर्य का सहज सरल प्रकार

सहज ही में एक प्रश्न उत्पन्न होता है भगवान की बनाई सृष्टि में एक ओर तो भगवान की श्रेष्ठतम कला का नमूना मानव जिसके पास मन-बुद्धि चित्त तथा पंच ज्ञानइन्द्रियाँ पंच कर्मइन्द्रियाँ और पंच कर्मेन्द्रियों से निर्मित सुन्दर शरीर। और कमाल की बुद्धि जिस बुद्धि के द्वारा वह ईश्वर के गुप्त से गुप्त रहस्य को जानने में तथा उसी प्रकार की विभिन्न कलाकृतियों द्वारा भगवान का मुकाबला करने जा रहा है। दूसरी ओर मानवेतर पशु-पक्षी। मानव व मानवेतर पशुपक्षियों में एक मौलिक भेद देखते हैं। भगवान ने मानव को श्रेष्ठतम बनाकर प्रकृति के नियंत्रण से मुक्त कर दिया दूसरी ओर

सभी पशुपक्षियों को प्रकृति के नियन्त्रण में रखा। सभी पशु पक्षी खाने-पीने काम वासना के नियमों में बंधे हुये हैं दूसरी ओर विशेष बुद्धि रखने वाला मानव अपनी इन्द्रियों के व्यापार में मुक्त होकर व्यवहार कर रहा है। सभी पशु नर मादा एक साथ रहेंगे केवल एक वक्त ही गर्भाधान के समय उनका परस्पर मिलन होगा। परन्तु वैसी बात मनुष्य में नहीं देखते। कारण का अन्वेषण करते हुये भले ही हम अनेकानेक तर्क दें लेकिन सहज भाव से मैं जो देख रहा हूँ उसमें मानव और पशु के भोजन में एक बड़ा अन्तर है। सभी पशु पक्षी अपक्वहारी हैं। सूर्य के पकाये हुए पदार्थ ही प्रयोग में लेते हैं। जबकि मानव आग पर पकाकर प्राण विहीन बना और मिर्च मसालों से और भी दुष्पाच्य बनाकर सेवन कर रहा है। यदि मानव भी अपक्वहारी और फलाहारी बन जाये नमक मिर्च मसाले व मीठे को त्याग दे तो उस प्रकार के भोजन से बनने वाले रस रक्त और सभी धातुओं के परिणाम स्वरूप वीर्य में इतनी स्थिरता आ जाये कि वह अनावश्यक उत्तेजना से रहित होकर सहज जीवन जीने लगे। अपने विभिन्न लिंग के साथ रहता हुआ अमर्यादित भोग से बच जाए। निश्चित ही यह प्रयोग करने की बात है। जितना ही मानव समाज इसे जीवन में अपना कर देखे उतना निश्चित ही लाभ होगा। पूरा अपक्वहारी अथवा अर्ध अपक्वहारी होकर देखें तब इससे **आहार शुद्धो सत्व शुद्धि सत्व शुद्धो ध्रुवा स्मृतिः स्मृतिलाभे सर्वग्रंथीनाम् विप्रमोक्षः** अर्थात् आहार शुद्ध होने पर अन्तःकरण शुद्ध होगा अन्तकरण शुद्ध होने पर स्थिर मतिप्राप्त होगी यथार्थ बुद्धि आने

पर जड़-चेतन ग्रन्थि खुलेगी ग्रन्थि खुलने पर आत्मदर्शन होगा आत्मदर्शन ही मानव की मुख्य उपलब्धि है ।

गृहस्थ में ब्रह्मचर्य का पालन

शास्त्रों के अनुसार ऊँची भाषा तो यह है जिस प्रकार रथ के दो पहिये होते हैं और अच्छी तरह से वह रथ गंतव्य स्थल पर सवारी को ले जाता है । ठीक इस प्रकार की पवित्र कल्पना की गई कि पति-पत्नी एक दूसरे के पूरक बनकर रथ के दोनों पहियों के समान सहयोगी हों । विवाह के समय इस प्रकार के मन्त्र हम पढ़ते हैं **ऐ सम्पूर्ण देवों विद्वान पुरुषो** आप हमें आर्शीवाद दें हम दोनों पति-पत्नी का मन परस्पर ऐसा हो जैसे जल में जल मिलकर एक हो जाते हैं न उन्हें कोई अलग कर सकता है न ही कोई यह दिखा सकता है कि इसमें नल का जल कितना है और नदी का जल कितना है । भले ही हम देखने में दो शरीर हों फिर भी हमारे मन और कर्म में एकता हो । जिस प्रकार माता-पिता ने हमें पैदा किया है उसी प्रकार हम भी देश जाति और समाज को योग्य पुत्र देकर पितृ ऋण से उऋण हों । और इस विचार धारा के अनुसार इस प्रकार के श्लोक भी निर्मित हुये--**अपुत्रस्य गतिः नास्ति स्वर्ग नैव च नैव च पुत्रहीन** की गति नहीं होती भले ही वह स्वर्ग में चला जाए । इस प्रकार का प्रशस्त चिन्तन किया गया । फ़िर भी मैं इससे नीचे उतर कर थोड़ा चिंतन करता हूँ-एक अवस्था में पहुँचकर युवक और युवती में अपनी काम वासना की तृप्ति के लिए परस्पर मिलन की तीव्र उत्कण्ठा होती है उसे पूर्ण करने के लिए एक अच्छा ढंग मनीषियों ने तैयार

किया है कि वह परस्पर वैवाहिक बन्धन में बांध दिये जाएँ। चार दिवारी के अन्दर उनकी वासना की तृप्ति हो। उच्छूंखल होकर इधर उधर न भटकें। अब प्रश्न उठता है इस प्रकार के बन्धन में बंध जाने के बाद बाहरी उच्छूंखलता से बचकर स्वच्छन्द होकर परस्पर भले कितना ही कामभोग करें क्या यह उचित होगा? यह एक चिंतन का विषय है। इसको मैं एक ढंग से समझाया करता हूँ— किसी मन्दिर में एक परिवार सत्संग में गया वहाँ से प्रसाद लेकर घर लौटा, माता-पिता और लड़की ने सभी अपना प्रसाद घर में रख दिया, बन्टी लड़के ने अपना और उनका भी प्रसाद खा लिया। थोड़ी देर बाद छानबीन हुई तो मालूम हुआ कि बन्टी बेटे ने प्रसाद खा लिया तो बालक समझकर सब शान्त हो गये पर बन्टी की इस प्रकार चोरी की आदत तो उत्तरोतर बढ़ने लगी परन्तु यह चोरी घर की चार दीवारी के अन्दर की थी इसलिए उसे कोई महत्त्व नहीं दिया गया। एक दिन बन्टी अपनी मां के साथ कहीं बाजार गया। मां जब दुकान से सौदा खरीद रही थी तभी बन्टी ने मौका पाकर एक चीकू या आम उठाकर अपनी जेब में डाल लिया। दुकानदार तो बड़ा चौकन्ना होता है उसने बन्टी को देख लिया और शोर मचा दिया चोर-चोर-चोर। सब लोग इकट्ठे हो गये, बन्टी की चोरी पकड़ी गई। क्या वह बच्चा आज चोर बना वह तो काफी पहले से चोर बना हुआ था पर वह घर की चार दिवारी के अन्दर था उसे कोई महत्त्व नहीं दिया गया था। इसी प्रकार वैवाहिक चार दिवारी के भीतर अमर्यादित भोग भी अनुचित है भले ही उच्छृंखलता से बचे पर वीर्य संयम तो नहीं कर

पाये। मैं कहूँगा वैवाहिक सम्बन्ध में भी चार दिवारी के अन्दर रहते हुये ही एक मर्यादा का पालन होना चाहिए। वह मर्यादा क्या हो? इसका सही उत्तर तो देना बड़ा कठिन है यदि वस्तुतः कोई बहुत पुण्य संस्कारी व्यक्ति है तो जीवन में एक ही आदर्श पुत्र पैदा करेगा जैसे महर्षि व्यास को शुकदेव। हमारे आश्रम में एक घोड़ी है, वह भी एक तरह से आदर्श ब्रह्मचारिणी है। इसके उत्तर के लिए आपके सामने मैं एक रोचक संवाद रख दूँ तो बहुत ही अच्छा होगा। ग्रीस के महात्मा साक्रेटीज से उनके एक शिष्य की इस प्रकार बातें हुई थीं शिष्य ने पूछा -- मनुष्य को स्त्री-प्रसंग कितनी बार करना चाहिए?

साक्रेटीज -- जीवन में केवल एक बार

शिष्य -- यदि इससे तृप्ति न हो तो?

साक्रेटीज -- तो वर्ष में एक बार कर सकता है।

शिष्य -- इतने से भी मन न माने तो।

साक्रेटीज -- महीने में एक बार करे।

शिष्य -- फिर भी न रहा जाए तो?

साक्रेटिज -- खैर, महीने में दो बार करें, परन्तु ऐसा करने वाले की मृत्यु जल्दी होगी।

शिष्य -- यदि इतने पर भी इच्छा बनी रहे तो ?

साक्रेटिज -- पहले कफन मंगाकर घर में रख ले, फिर चाहे जैसा करे।

फिर भी एक सामान्य उपाय यह कहा जा सकता है कि सन्तान की इच्छा से ही स्त्री-पुरुष का मिलन हो। उसके लिए आज कल के सभ्य परिवारों में डबलबैड पर स्त्री-पुरुष का एक साथ सोना इस प्रकार की इन्द्रिय दुर्बलता को बल नहीं देना चाहिए और शयन अलग-अलग होना चाहिये। इसी प्रकार से आहार का भी ध्यान रखना चाहिये। अनुत्तेजक सात्विक आहार होगा तो हमारी काम वासना संयत रहेगी। अधिक मीठे का प्रयोग रक्त को विकृत करता है और विकृत हुआ रक्त काम वासना में उफान का काम करता है। और अधिक नमक का प्रयोग वीर्य को पतला करता और पतला हुआ वीर्य बाहर निकलने के लिए आतुर रहता है। नमक मीठे का कम से कम प्रयोग हो। रक्त का संतुलन बनाये रखने के लिए हमने आरोग्यामृत बनाया जिसमें रक्त शोधक चीजें हैं जो हमारे आश्रम में सबको दिया जाता है। कड़वे रस की प्रशंसा में चरक संहिता में लिखा है "**कटुकोरसः रक्तं शोधयति**-खून को साफ करता है, **अग्निं दीपयति**-जठराग्नि को प्रदीप्त करता है। **भुक्तं शोषयति**-खाए हुये को पचाता है। **स्फुटी करोतीन्द्रियाणी**-इन्द्रियों को साफ करता है। **स्वेद क्लेदमलानुपदन्ति**- पसीना लाता है, थकान दूर करता है, मल का त्याग करता है। **मांसं विलिखित**-स्थूलता घटाता है। **शोणित संघातं भिनति**- खून के जमाव को तोड़ता है। **मार्गान विवृणोति**- रक्त वाहिनी मार्ग को साफ करता है। **श्लेष्माणं शमयति**- श्लेष्मा (कफ) का शमन करता है। वैसे प्रतिदिन ५०- ६० पत्ते नीम के चबा लिये जायें तो बहुत हितकर हैं।

इनसे मन शांत होता है तथा काम वासना नहीं जागती ।

वर्ष में जब दो बार ऋतु परिवर्तन होते हैं । उन दिनों में हम ऋषियों की परम्परा के अनुसार नवरात्रों में कुछ दिनों का उपवास, रसाहार या फलाहार कर लें तो काफी शरीर का संशोधन हो जाये और हम इस तरह से करने पर गृहस्थ में रहकर भी ब्रह्मचारी कहला सकते है ।

मानव के विनाश में तुला हुआ आज का विज्ञान –

विज्ञान अनेक प्रकार की सुख-सुविधाओं को दिलाकर और अपने आकर्षक टी०वी० आदि के रूप में किस प्रकार युवक-युवतियों को गुमराह कर रहा है । इसी प्रकार कंपा देने वाली दुर्घटनाएँ अखबारों के आर्कषक शीर्षक बन रहीं है । अभी-अभी ११ दिसम्बर, १९९६ लोकमत समाचार (नागपुर) में **"युवक युवतियों में बढ़ा नसबंदी का फैशन"** स्वच्छन्द यौन सम्बन्ध स्थापित करने में यहाँ के युवक -युवती पूरी तरह अपने आप को पाश्चात्य बनाने की धुन में हर वह कार्य करने को उतारू हैं जो भारतीय समाज के खिलाफ हैं । ये लोग शराब पीना, स्वछन्द यौन सम्बन्ध, मादक पदार्थों का सेवन डॉसिंग आदि को मॉर्डन होने का प्रतीक मानते जा रहे हैं । यहाँ के युवक-युवती डाक्टर के पास जाते हैं और नसबंदी करा लेते हैं । युवतियां इतनी सावधानी जरूर बरत रही हैं कि वे डिम्भ ग्रन्थियों को बंद करने वाली नसों की नसबंदी करा रही है । डिम्भ ग्रन्थियों के मुँह पर रबड के छल्ले फँसा कर उन्हें अवरूद्ध कर दिया जाता है । इस पद्धति का एक फायदा यह है कि युवती शादी के बाद एक छोटा सा ऑपरेशन कराके जब

चाहे सन्तान पैदा कर सकती है। आज के डाक्टर एक मोटी रकम लेकर युवक-युवती का आपरेशन कर देते हैं। माता-पिता कालेज में युवतियों को प्रविष्ट करा निश्चित हो जाते हैं कि हमारी लड़की सुरक्षित है और समझते हैं उनके बच्चे पढ़ाई करने के अलावा और कोई अन्य गतिविधियों में भाग नहीं लेंगे। पर इस प्रकार युवक-युवतियाँ परस्पर मिलकर कालेज से किस प्रकार भाग जाते हैं। इस प्रकार की दुर्घटनाएँ आये दिन अखबारों की मुख्य विषय बनी हुई हैं। आज के डाक्टर सरेआम यह धन्धा कर रहे हैं और खूब धन कमाकर कोठियों को चमका रहे हैं।

सत्साहित्य पढ़ें - सत्साहित्य भेंट दें

		रु0
1.	निराश रोगियों का मार्ग दर्शक भाग 1	25.00
2.	निराश रोगियों का मार्ग दर्शक भाग 2	25.00
3.	नए रोग सफल उपचार	15.00
4.	जुकाम खांसी दमा की चिकित्सा	15.00
5.	उत्तम स्वास्थ्य के लिए आदर्श आहार	10.00
6.	वैज्ञानिक चिकित्साएँ	5.00
7.	उपचार पत्रिका	5.00
8.	मंदविष-नमक, चाय, चीनी	5.00
9.	दंत रोगों की सफल चिकित्सा	8.00
10.	कच्चा खाओ आयु बढाओ (प्रसिद्ध आरमीनियाई लेखक एतरहोव की पुस्तक का संक्षिप्त रूपान्तर स्वानुभवों सहित)	15.00
11.	श्रेय व प्रेय को पहिचानो	8.00
12.	रोग निवारक ब्रह्मास्त्र उपवास	6.00
13.	जीवन दाता ब्रह्मचर्य	5.00
14.	आधुनिक संदर्भ में यंज्ञ हवन	3.00
15.	आरोग्य अभिलाषा	6.00
16.	महात्मा जगदीश्वरानन्द जीवन वृत्त	5.00
17.	सरल साधनामय जीवन	10.00
18.	हम गुलाम क्यों बने	8.00

डाक से मंगाने पर 1/- रूपया प्रति 100 ग्राम या उसके भाग पर पोस्टेज, 17/- रूपये रजिस्ट्री फीस लगती है। वी0पी0 से मंगाने पर 5/- रूपया वी0पी0 फीस लगती है। 50/- रूपये से कम मूल्य की वी0पी0 हो तो रजिस्ट्री 17/- के बजाय 3.50 लगती है।

स्थायी पता-
महात्मा जगदीश्वरानन्द आरोग्याश्रम
छोटी पांचली, (मेरठ)
फोन : 0121-3256955

पत्र-व्यवहार का पता-
नवयुगान्तर प्रेस
वीर नगर, शारदा रोड,
मेरठ-2। फोन : 0121-2519212